Le dos - Mode d'emploi

Comprendre et ajuster ses comportements physiques

Afin de répondre aux demandes de ses adhérents, le Service médical interentreprises organise une formation qui s'adresse à tous les salariés. Ils seront capables de repérer les situations à risque pour leur rachis (ensemble vertèbres, disques, moelle épinière) et d'imaginer des stratégies de prévention et/ou de correction à effectuer.

Avec l'aide de maquettes mais aussi d'exercices d'étirement des muscles, nous vous proposons avec une méthode adaptée à l'apprentissage des adultes de découvrir :

- La mécanique du dos
- La détente et l'équilibre
- L'architecture de la colonne
- L'anatomie de la colonne vertébrale
- La balance rachidienne
- Les risques au quotidien

Organisation :

- Prestation comprise dans le forfait annuel pour les adhérents du SMI
- Inscription préalable obligatoire

Lieu de formation :

SMI - 173 Rue du Rocher de Lorzier
Centr'Alp - 38430 MOIRANS

Ou

SMI - ZA les Meunières - 165 Rue Elsa Triolet
38260 LA COTE ST ANDRE

Durée de la formation :

7 heures de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30

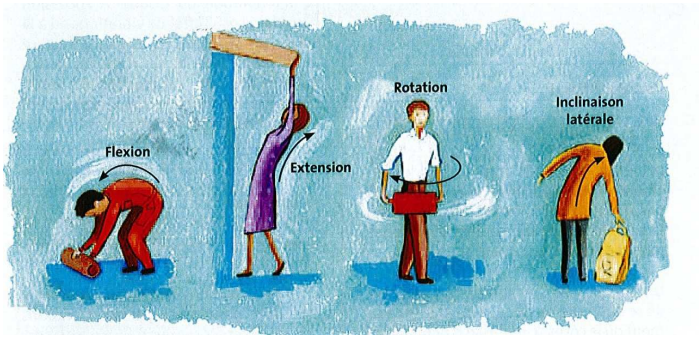
Nombre de participants :

entre 5 et 10 personnes

Dates formations interentreprises

- **Mardi 8 septembre 2015 à SMI Moirans**
- **Jeudi 15 octobre 2015 à SMI La Côte St André**

Dates formations intra-entreprises
Dates et horaires à définir avec la formatrice



Vous êtes intéressé, veuillez contacter Chrystèle BARBIER par mail cbarbier@smi38.fr qui vous fera parvenir un bulletin d'inscription.
Afin de permettre l'accès à cette formation à un nombre important d'entreprises, le nombre de participants par entreprise est limité à 2 salariés par session.
Le nombre maximum étant de 10 stagiaires, les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée des bulletins d'inscription dûment complétés. Dans le cas, ou il n'y aurait pas un minimum de 4 stagiaires, la session serait annulée.

Il est possible de faire cette formation **en intra-entreprises**, n'hésitez pas à contacter Chrystèle BARBIER

Inscriptions et renseignements

SERVICE MÉDICAL INTERENTREPRISES (SMI)
Contact : Chrystèle BARBIER - Tél. : 04.57.56.99.81 - Mail : cbarbier@smi38.fr